

УДК 796.011.3:793.3

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ (ХИП-ХОП, КОНТЕМП) КАК ЗАМЕНА УРОКУ ФИЗКУЛЬТУРЫ: ПОТЕНЦИАЛ И ПРИЗНАНИЕ

Терпелец М.Е., студент гр. УЗ-2532, 1 курс

Научный руководитель: Молдован В.А., старший преподаватель кафедры физвоспитания

Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина,
г. Краснодар

Попробую объяснить, почему физкультура на пару с современной хореографией сейчас оказывается в центре внимания у педагогов и студентов. Наш давний формат — классический урок физической культуры — всё ещё, конечно, остаётся точкой опоры для здоровья, но... давайте честно: многие студенты ходят туда по принципу “надо”, не потому что искренне хотят. Увлечь современных ребят давно сложнее простых нормативов или эстафет. Неудивительно, что в поиске более “живых” форм начинают проявлять себя альтернативные виды активности — например, танцевальные направления вроде хип-хопа и контемп.

Почему именно танцы? Все просто: нужно найти такие занятия, после которых человек уходит не только усталым (в хорошем смысле), но и эмоционально заряженным. Возьмём, к примеру, хип-хоп. Его суть — это энергия улицы, ритм, спонтанность и приличная доля хаоса (управляемого хаоса!). Там много движения: быстрые перемещения в пространстве, прыжки, работа корпусом — постоянно приходится ориентироваться в зале и менять темп буквально на лету. Руки-ноги учатся работать синхронно; выносливость растёт почти незаметно для самого студента.

Контемп совсем другая история. Это про внутреннее слушание тела. Здесь вместо драйва идут плавные переходы от напряжения к расслаблению, опоры в пол, перекаты... Много внимания уделяется дыханию и балансу — как будто становишься гибче внутри. Чем сложнее движение — тем больше нужно осознанной работы с телом. Помимо явной пользы для суставов или равновесия, этот стиль хорошо снимает внутренние зажимы: появляется ощущение контроля над своим телом и даже... легкая психотерапия через движение.

И вот представьте: оба этих направления требуют дисциплины и регулярности — никто ведь не научился танцевать за один вечер! Но сами по себе они воспринимаются уже не как сухая обязанность из учебного плана: многим интересно попробовать то, что близко по духу современной молодёжи и медиакультуре (да почти каждый второй тиктокер мечтает повторять трендовые связки).

Тут важно заметить одну интересную вещь: танец мотивирует идти на занятия сам по себе! Для многих ребят это возможность выразить себя через тело или выступить перед другими (даже если сначала страшновато). Танец учит работать в группе без жёсткой конкуренции — нет той жесткой оценки “кто быстрее пробежал”, можно двигаться в своем темпе и видеть рост у себя лично.

Конечно же у этой медали есть обратная сторона. Чтобы внедрить такие направления официально (а не оставить их факультативами по интересам), нужны определённые условия:

- 1) Грамотная программа: без неё любое направление быстро теряет структуру и пользу для здоровья. Важно сочетать разминку и заминку с освоением техники постепенно.
- 2) Осмысленная система оценки: завышать планку до уровня профессиональных танцоров смысла нет – важнее учитывать прогресс каждого ученика, его отношение к процессу.
- 3) Квалифицированные педагоги: работают только те ребята-энтузиасты-лидеры, которые понимают анатомию и основы безопасности.
- 4) Инфраструктура: музыкальная аппаратура и просторное помещение дают ощущение настоящей сцены.

Не стоит надеяться на тотальный переход — где-то старые стереотипы о том, что “танцы это несерьёзно”, будут ещё держаться (особенно в крупных вузах с устоявшимися традициями). Плюс материальная база требует обновления далеко не везде.

Что реально? Расширять вариативную часть курса физкультуры. Дать студентам выбор между бегом по кругу или современным модулем танцев — таким образом стимулируя возвращение интереса к движению вообще. Проверено на практике: часто именно альтернативная форма становится для кого-то первой любовью к физической активности.

Но эффект масштабнее чисто спортивной выгоды. Хип-хоп давно проник в культуру молодых через клипы и соцсети; контемп популярен среди техников self-care. Если делать это частью образования — система становится ближе к ученикам, выходит из-за рамок условностей “для галочки”.

В сухом остатке идея простая: современная хореография может быть не просто дополнением к уроку физкультуры, а самостоятельным способом развивать тело и характер в едином процессе обучения. Прописанная программа, толковые преподаватели – и у нас реальный шанс сделать университетскую физкультуру пространством личностного роста и заботы о здоровье (чего катастрофически недостаёт сегодня большинству студентов).

Список литературы:

1. Шатов, Н. А. Тренды в мире фитнеса и спортивной индустрии / Н. А. Шатов, Е. А. Алешин // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 16 февраля 2024 года. – Чебоксары: ООО «Издательский дом «Среда», 2024. – С. 202-204. – EDN PFVSIQ.
2. Алешин, Е. А. Потенциальные ресурсы физкультурно-оздоровительных технологий в формировании физической культуры личности / Е. А. Алешин // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 14 ноября 2024 года. – Краснодар: ООО Издательство "Экоинвест", 2024. – С. 120-123. – EDN FZFZBF.
3. Пархоменко, Е. А. Особенности заинтересованности родителей в привлечении детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой и выполнении нормативов ВФСК «ГТО» / Е. А. Пархоменко, Е. А. Алешин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 242-243. – EDN PLOVME.
4. Алешин, Е. А. Внедрение здорового образа жизни в студенческую среду / Е. А. Алешин, П. С. Шевцов // Наука, технологии и инновации: стратегии развития в современном мире : сборник статей II Международной научно-практической конференции, Москва, 23 апреля 2024 года. – Москва: Издательство "Доброе слово и Ко", 2024. – С. 451-456. – EDN QGHCB1.
5. Гетманская, Я. Э. Воспитание нравственных и физических качеств личности детей дошкольного возраста посредством физической культуры / Я. Э. Гетманская, Н. В. Иванова // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 31 октября 2019 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 93-94. – EDN QQGOLO.